



Vitamine und nochmals Vitamine – doch starre Regeln für die Znüni-Box lehren die Kinder keinen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Essen.

selective focus

# Finger weg von Essensregeln

In manchen Kindergärten wird das Znüni rigoros kontrolliert. Dabei lautet das Motto pünktlich zum Schulanfang: «Starre Essensregeln gehören abgeschafft».

VON JULIA MONN

Montagsmorgen in einem Schweizer Kindergarten: Mehr oder weniger ruhig sitzen die kleinen Leonies und Julians im Halbkreis um die Kindergärtnerin. Doch wer denkt, dass jetzt die Hitparade der Guten-Morgen-Klassiker angestimmt wird, hat weit gefehlt. Die allmorgendliche Znünikontrolle steht an. Boxen werden gezückt, prüfende Blicke wandern kreuz und quer. Reiswaffeln mit Joghurt-Überzug, sofort weg! Chips: sowieso ein No-Go. Die Packung Frischkäse statt Leinsamen-Dar-Vida ist ein Grenzfall. Heute gehts. Aber nur, weil Klein Max sonst regelmässig Gurken dabei hat.

Und wenn jemand Geburtstag hat? Sicher keinen Kuchen. Und auch die Weggli mit Schoggistängeli, früher ein Klassiker unter den Geburtsnacks, gibts nicht mehr. Die Regeln sind eindeutig, die Eltern in einem Elternbrief informiert: Ungesunde Znünis haben im Kindergarten nichts verloren. Dafür listet die Schule auf, was mitgebracht werden darf: Obst, Gemüse, ja sogar Nüsse dürfen mit. Gesund soll es sein. Vitaminreich auch. Süss auf keinen Fall. Dazwischen: Ein Graubereich, in dem die Lehrperson entscheidet.

## Gespür statt Vorschriften

Vorschriften wie diese sind es, für die Marianne Steiner-Gygli, Stellenleiterin der Suchtprävention Aargau, kein Verständnis hat: «Essen braucht keine starren Regeln. Vielmehr muss man ein Gespür dafür entwickeln. Kinder müssen lernen, was gesund und ungesund ist, was genug und zu viel.»

Steiner-Gygli ist überzeugt, dass es dazu insbesondere bei Kindern vor allem das entsprechende Vorbild der Eltern braucht. Wenn also Papas Hemden im-

mer mehr spannen, dem Sohn aber ständig gesagt wird, Salat essen sei wichtig, dann ist dies zwecklos. Und wenn Mama immer Diäten macht, verwundert es nicht, wenn ihre Tochter von sich sagt, sie sei zu dick. Kinder bekommen schon früh mit, welche Einstellung ihre Eltern zum Essen haben. «Authentizität ist dabei der Schlüssel für eine positive Vorbildfunktion der Eltern», ergänzt Steiner-Gygli und fügt an, dass Eltern, die überdies eine enge und gute Beziehung zu ihren Kindern haben, auch fern von starren Regeln mit ihren Kindern darüber sprechen können, wenn ihr Essensverhalten sie stört.

## Eigentlich eine normale Sache

Gerade die Authentizität im Essensverhalten kommt den Eltern immer mehr abhanden. Unsicherheit greift um sich, weil Ratgeberliteratur, Foodblogger und Ernährungs-Gurus unsere Essenswelt in gesund und ungesund, vitaminreich, eisenhaltig und glutenfrei teilen und uns in zehn, drei oder sieben Punkten erklären wollen, wie wir mit welchen Nahrungsmitteln besser, länger und vor allem gesünder leben können.

«Der beste Ratgeber wäre dabei meist die eigene Intuition», erklärt Steiner-Gygli. Eigentlich wüssten die Eltern relativ genau, was für ihre Kinder – und auch sich selbst – gutes und weniger gutes Essen ist. Essen sei doch die normalste Sache der Welt und müsse im Alltag als solche wahrgenommen werden, meint Steiner-Gygli. Essensdogmen sind ihrer Meinung nach auch deshalb fehl am Platz, weil sie das Essen einerseits als ständiges Thema im Familienalltag etablieren und andererseits Machtkämpfen am Mittagstisch Vorschub leisten. «Regeln können provozieren, sodass es für Kinder interessant wird, sich dagegen zu wehren»,

«Der beste Ratgeber wäre meist die eigene Intuition.»

MARIANNE STEINER-GYGLI  
STELLENLEITERIN DER  
SUCHTPRÄVENTION AARGAU

führt die Präventionsexpertin aus. Das schliesst alte Grundsätze, à la «Es wird gegessen, was geschöpft wird» ebenso ein, wie die Znünikontrolle im Kindergarten oder das obligate Familienabendessen, das den Teenagern im Hause zunehmend auf die Nerven geht, aber trotzdem abgspult werden muss.

Vielmehr plädiert Steiner-Gygli dafür, dass Kinder lernen müssen, Hunger, Lust- und Sättigungsgefühle einzuordnen und dies von Mama, Papa oder den Lehrern höchstens vorgelebt, nicht aber ständig vorgekauft bekommen müssen. Dabei betont die Präventionsexpertin denn auch, wie wichtig bereits die früheste Kindheit im Erwerb dieser Kompetenzen ist. Denn in der Pubertät kann nicht plötzlich gefordert werden, was vorher nie gefördert wurde.

## Idealbilder helfen nicht

Nicht nur Foodblogger und Ernährungsratgeber können jedoch zur Zunahme von Ernährungs- und Essensdogmen beitragen. Fachpersonen und Eltern fordern zunehmend auch von kantonalen und nationalen Präventions- und Gesundheitsförderungsstellen, wie Marianne Steiner-Gygli sie leitet, klare Handlungsanweisungen, Tipps und Tricks zum Thema Essen.

Gefordert wird also, was Steiner-Gygli nicht gerade will: Essensregeln. Diese dürfen nicht geliefert werden, will man die starren Strukturen durchbrechen, die durch solche Grundsätze entstehen. «Ein Kampagnenfoto, eine behördliche Präsentation oder ein Slogan ist schnell geschaffen, ein Idealbild schnell kreiert. Dabei lauert ständig die Gefahr, dass alle, die diesem Bild nicht entsprechen, stigmatisiert werden», zeigt sich Steiner-Gygli kritisch und plädiert damit auch in der Prävention für Offenheit und Vielfalt was wann und wie viel gegessen wird.

NACHGEFRAGT



Nicole Meybohm ist Präsidentin des Berufsverbandes Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz.

HO

## «Essverhalten kann etwas über den Erfolgsdruck sagen»

VON SABINE KUSTER

### Frau Meybohm, weshalb spielt die Psyche beim Essen eine Rolle?

Nicole Meybohm: Weil beim Essen immer auch Emotionen mitspielen, essen beeinflusst den Gefühlszustand und umgekehrt.

### Und wie hängt das mit dem Suchtverhalten zusammen?

Rigide Esshaltungen führen manchmal zu Essstörungen, denn dann wird das Essen in gut und schlecht eingeteilt. Man beginnt mit dem Kopf zu werten und verliert das intuitive Gefühl fürs Essen – zum Beispiel, wann man satt ist oder Hunger hat.

### Man verlernt, auf den Körper zu hören?

Ja und das Essen wird etwas Zwanghaftes. Besonders bei Kindern ist das schade, denn sie spüren den Hunger und das Sättigungsgefühl noch viel intuitiver als die Erwachsenen.

### Ist das den Kindergärtnerinnen zu wenig bewusst?

Ich denke, Kindergärtnerinnen sind nur in Einzelfällen so extrem, dass sie Znüni-Boxen kontrollieren. Die Schulen sollen die Kinder schon über gesundes Essen aufklären, aber es ist die Hauptaufgabe der Eltern, den Kindern Werte rund ums Essen zu vermitteln. Das geschieht auch schon beim Einkaufen, bei dem, was auf den Tisch kommt und was weggeworfen wird.

### Es bleibt die alte Frage: Was tun, wenn ein Kind partout kein Gemüse essen will?

Grundsätzlich empfehle ich, dass die Eltern entscheiden sollen, was auf den Tisch kommt, und das Kind kann entscheiden, was es davon isst. Wenn Gemüse immer im Angebot ist, kommt das Kind irgendwann darauf zurück. Kaum ein Kind verweigert Gemüse für immer, das sind Phasen. Mit Druck erreicht man auf jeden Fall nicht mehr, so entsteht höchstens ein Machtkampf und das Essen wird zu einem riesigen Thema. Dabei sollte es etwas Lustvolles sein.

### Soll man kochen, was die Kinder gern haben, oder sie hungern lassen?

Es ist ein Abwägen. Mein Sohn mag Kartoffeln nicht, da koche ich manchmal schon etwas anderes für ihn. Wir Erwachsene mögen ja auch nicht alle Speisen und bestimmen gerne selber, was wir essen. Aber immer ein Extra-Menü müssen die Eltern also auch nicht kochen. Ein Kompromiss kann sein, dass Kinder einen Wunschtag haben dürfen.